సాక్షి
తూర్పుగోదావరి

శనివారం । 16 । సెప్టెంబర్ । 2023



రూ.లక్ష విరాళం

ఆత్రేయపురం: వాడపల్లి శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయ ఆవరణలో నిత్యాన్నదాన భవన నిర్మాణానికి బొక్కా వెంకన్నబాబు, లోహిత దంపతులు (నార్కెడ్‌మిల్లి) శుక్రవారం రూ.1,00,116 విరాళం సమర్పించారు.



డెల్టాలకు నీరు

ధవళేశ్వరం:కాటన్ బ్యారేజ్ నుంచి శుక్రవారం తూర్పు డెల్టాకు 4600,మధ్య డెల్టాకు 2200, పశ్చిమ డెల్టాకు 7000క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల చేశారు.



ప్రజారోగ్యానికి సీఎం పెద్దపీట

ప్రజారోగ్యానికి పెద్దపీట వేస్తున్న ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్‌రెడ్డి దాదాపు రూ.8,480 కోట్లతో 17 నూతన ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలలకు శ్రీకారం చుట్టారని హోం మంత్రి తానేటి వనిత అన్నారు.

II లో

నేడు నిడదవోలుకు సీఎం జగన్



- వైఎస్సార్ కాపు నేస్తం రాష్ట్ర స్థాయి కార్యక్రమానికి రానున్న జగన్
- పర్యటనకు ఏర్పాట్లన్నీ పూర్తి

నిడదవోలు: ముఖ్యమంత్రి జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి శనివారం ఉదయం నిడదవోలు రానున్నారు. వైఎస్సార్ కాపు నేస్తం పథకం రాష్ట్ర స్థాయి కార్యక్రమంలో పాల్గొననున్నారు. బటన్ నొక్కి లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లో రూ.15వేలు వంతున ఆర్థిక సాయం జమ చేయనున్నారు. సీఎం పర్యటనకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు కలెక్టర్ డా కె. మాధవీలత, సీఎం ప్రోగ్రాం కన్వీనర్ తలశిల రఘురాం, ఎమ్మెల్యే జి. శ్రీనివాసనాయుడు పేర్కొన్నారు. స్థానిక సెయింట్ అంబ్రోస్ ఉన్నత పాఠశాల గ్రౌండ్‌లో సభా వేదిక వద్ద ఏర్పాట్లను వారు శుక్రవారం పరిశీలించారు. అధికారులు తమకు నిర్దేశించిన విధులను సమన్వయంతో నిర్వర్తించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. సభా ప్రాంగణంలో వివిధ గ్యాలరీలను ఏర్పాటు చేశామన్నారు. తలశిల రఘురాం మాట్లాడుతూ రోడ్ షోలో ప్రజలకు ఇబ్బందులు లేకుండా తాగునీరు, ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు సమకూర్చుతున్నామన్నారు. ఎమ్మెల్యే జి. శ్రీనివాసనాయుడు మాట్లాడుతూ జగన్ పర్యటన విజయవంతం చేయాలని కోరారు. బీసీ విభాగం స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రటరీ జి. అనంత రాములు, కాపు కార్పొరేషన్ కృష్ణమూర్తి, ఎస్పీ జగదీష్, జాయింట్ కలెక్టర్ ఎన్. తేజ్ భరత్, మునిసిపల్ కమిషనర్లు దినేష్ కుమార్, మున్సిపల్ చైర్మన్ ఆదినారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పటిష్ట బందోబస్తు

పర్యటన నేపథ్యంలో పటిష్ట పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేసినట్టు జిల్లా ఎస్పీ కె.జగదీష్ తెలిపారు. బహిరంగ సభ జరిగే పట్టణంలోని సెయింట్ ఆన్స్ ఇంగ్లిష్ మీడియం హైస్కూల్లో ఎస్పీ శుక్రవారం నిర్వహించిన సమావేశంలో బందోబస్తు ఏర్పాట్లపై అధికారులకు దిశా నిర్దేశం చేశారు. బందోబస్తును వివిధ కేటగిరీలుగా విభజించామని ఎస్పీ చెప్పారు. ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అన్ని ముందస్తు చర్యలు తీసుకున్నామన్నారు. హెలిప్యాడ్, పార్కింగ్, కాన్వాయ్, సభా స్థలం, రూట్ బందోబస్తు, ట్రాఫిక్ క్రమబద్ధీకరణ, డైవర్షన్స్ విధులు నిర్వహించేందుకు ప్రత్యేక అధికారులు, సిబ్బందిని నియమించామన్నారు. బందోబస్తు విధుల్లో ఐదుగురు అదనపు ఎస్పీలు, 12 మంది డీఎస్పీలు, 36 మంది సీఐలు, 80 మంది ఎస్సైలు, 1,350 మంది పోలీస్ సిబ్బందితో పాటు 100 మంది స్పెషల్ పార్టీ, 150 మంది ఏపీఎస్పీ, 80 మంది బీడీ బృందాలు పనిచేస్తున్నారని ఎస్పీ వివరించారు. కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ రాజశేఖర్, కొవ్వూరు డీఎస్పీ వీఆర్ఎస్ వర్మ, నిడదవోలు సీఐ కె.వెంకటేశ్వరరావు, పట్టణ ఎస్సై నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీఎం పర్యటన షెడ్యూల్ ఇలా..

ఉదయం 9.40 : తాడేపల్లి నుంచి హెలికాప్టర్‌లో బయలుదేరుతారు

10.10 : నిడదవోలు పట్టణానికి చేరుకుంటారు.

10.20 : సభా వేదిక వరకూ రోడ్డు షో

10.30 : సెయింట్ ఆంబ్రోస్ ఉన్నత పాఠశాలలోని సభా వేదికకు చేరుకుంటారు.

10.35 : కాపునేస్తం కార్యక్రమంలో పాల్గొని సభలో ప్రసంగిస్తారు.

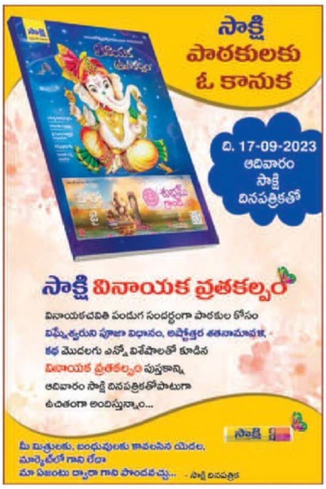
12.10 : సభ ముగిశాక సుబ్బరాజుపేటలో హెలీప్యాడ్ చేరుకుంటారు.

12.40 : స్థానిక నాయకులతో మాట్లాడతారు.

12.45 : హెలికాప్టర్‌లో తాడేపల్లికి బయలుదేరుతారు.



సభావేదిక వద్ద ఏర్పాట్లను పరిశీలిస్తున్న డా కె. మాధవీలత, తలశిల రఘురాం, శ్రీనివాసనాయుడు



కాపు మహిళలకు ఆర్థిక ఆసరా

- నేడు వైఎస్సార్ కాపునేస్తం నిధుల విడుదల
- బటన్ నొక్కి ప్రారంభించనున్న సీఎం జగన్
- నిడదవోలులో రాష్ట్ర స్థాయి కార్యక్రమం

సాక్షి, రాజమహేంద్రవరం: కాపు మహిళలు సుస్థిర ఆర్థిక ప్రగతి సాధించాలన్న సదుద్దేశంతో ప్రభుత్వం బృహత్తర పథకాన్ని అమలు చేస్తోంది. కాపు, బలిజ, తెలగ, ఒంటరి కులాలకు చెందిన మహిళలు ఆర్థికాభివృద్ధి సాధించేలా ప్రోత్సహిస్తోంది. 45 ఏళ్ల నుంచి 60 ఏళ్ల లోపు వయసున్న వారికి ఏడాదికి ఒక్కొక్కరికి రూ.15 వేల చొప్పున ఐదేళ్లల్లో రూ.75 వేలు అందించాలన్నదే ప్రభుత్వం ఉద్దేశం. దానికి అనుగుణంగా వైఎస్సార్ కాపునేస్తం పథకానికి అంకురార్పణ చేసింది. లబ్ధిపొందే కుటుంబ నెలసరి ఆదాయం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నెలకు రూ.10 వేలు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో రూ.12 వేలు ఉండాలి. గరిష్టంగా మూడు ఎకరాల మాగాణి, పది ఎకరాల మెట్ట భూమి, మాగాణి మెట్ట రెండూ కలిపి పది ఎకరాలకు మించకూడదు. పట్టణ ప్రాంతాల్లో 1000 చదరపు అడుగులు, అంతకన్నా తక్కువ విస్తీర్ణంలో ఇల్లు ఉన్నవారు అర్హులుగా పరిగణించింది. ఆటో, టాటాఏస్, ట్రాక్టర్ వంటి వాహనాలను జీవనోపాధి కోసం కలిగి ఉండవచ్చని ప్రభుత్వం చెబుతోంది. కుటుంబంలో ఎవరైనా వృద్ధాప్య, వికలాంగ పింఛను తీసుకుంటున్నా అర్హులుగా పరిగణిస్తోంది. వైఎస్సార్ సీపీ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి క్రమం తప్పకుండా పథకం అమలు చేస్తోంది. ప్రస్తుతం నాలుగో ఏడాది సైతం లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లో నగదు జమ చేసేందుకు సర్వం సిద్ధం చేసింది.



నిడదవోలులో రాష్ట్ర స్థాయి కార్యక్రమం

వైఎస్సార్ కాపునేస్తం రాష్ట్ర స్థాయి కార్యక్రమం నిడదవోలులో శనివారం జరగనుంది. ఇక్కడి నుంచే సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డి బటన్ నొక్కి లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లో నగదు జమ చేయనున్నారు. నాలుగో విడుదలకు అవసరమైన అన్ని రకాల ఏర్పాట్లనూ ఇప్పటికే అధికారులు పూర్తి చేశారు. సెయింట్ ఆంబ్రోస్ హైస్కూల్‌లో బహిరంగ సభ నిర్వహించనున్నారు.

జిల్లాలో 31,389 మందికి లబ్ధి

జిల్లా వ్యాప్తంగా 31,389 మంది కాపునేస్తం పథకం ద్వారా లబ్ధి పొందనున్నారు. వారికి ఒక్కొక్కరికి రూ.15 వేలు చొప్పున రూ.47.08 కోట్లను బ్యాంకుఖాతాల్లో జమ చేయనున్నారు.

క్రమం తప్పకుండా..

వైఎస్సార్ సీపీ ప్రభుత్వం అధికారం చేపట్టాక క్రమం తప్పకుండా నిధులు జమ చేస్తోంది. 2020 మొదటి విడతలో 28,567 మందికి రూ.42.58 కోట్లు, 2021లో రెండో దశలో 26,525 మందికి 39.78 కోట్లు, 2022లో మూడో దశలో 29,824 మందికి రూ.44.73 కోట్లు జమ చేశారు. ఇలా మూడేళ్లుగా మొత్తం 84,916 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.127 కోట్ల మేర ఆర్థిక ఆసరా చేకూరింది.

నాలుగో విడత నగదు వివరాలు

నియోజకవర్గం	లబ్ధిదారులు	లబ్ధి (రూ.కోట్లలో)
నిడదవోలు	5,569	8.35
గోపాలపురం	3,031	4.55
కొవ్వూరు	4,152	6.23
రాజానగరం	7,105	10.66
రాజమండ్రి రూరల్	4,637	6.96
రాజమండ్రి అర్బన్	2,406	3.61
అనపర్తి	2,886	4.33
జగ్గంపేట	1,603	2.40

కుటుంబానికి ఆసరా..



నా భర్త సెక్యూరిటీ గార్డుగా పనిచేస్తున్నారు. ఆయనకు వచ్చే జీతంతో నేను, భర్త, కుమారుడు జీవనం సాగిస్తున్నాం. గత మూడేళ్లుగా కాపునేస్తం నిధులు క్రమం తప్పకుండా వస్తున్నాయి. మా కుటుంబానికి ఎంతో ఆసరా లభిస్తోంది. ఎవరిపైనా ఆధారపడకుండా బతుకుతున్నాం.

– జెట్టి రత్నం, బ్రాహ్మణగూడెం, చాగల్లు మండలం

మూడేళ్లుగా లబ్ధి



మాది పేద కుటుంబం. నా భర్త చేసిన కూలి పనికి వెళతారు. మూడేళ్లుగా కాపునేస్తం పథకం ద్వారా డబ్బులు బ్యాంకుఖాతాలో జమ అవుతున్నాయి. ఆ నిధులను సద్వినియోగం చేసుకుంటున్నా. ప్రతి ఏటా ఇచ్చే రూ.15 వేలు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతున్నాయి.

– సిరుగుల విజయ, బ్రాహ్మణగూడెం, చాగల్లు మండలం

చిట్టి చేతుల్లో మట్టి గణపతి



- 'సాక్షి' మీడియా గ్రూప్, పొల్యూషన్ కంట్రోల్ బోర్డు ఆధ్వర్యంలో శిక్షణ శిబిరం
- ప్రతిభ చూపిన విద్యార్థులకు బహుమతులు
- షిర్డీసాయి విద్యా నికేతన్‌లో సందడి



ప్రథమ బహుమతి: జి.రామకృష్ణ



ద్వితీయ బహుమతి: కె.మహిత్



తృతీయ బహుమతి: ఎం.వినయ్



'చిన్నారుల చేతుల్లో మట్టి గణేశుడు' శిక్షణ శిబిరాన్ని జ్యోతి వెలిగించి, ప్రారంభిస్తున్న శ్రీ షిర్డిసాయి విద్యాసంస్థల డైరెక్టర్ టి.శ్రీవిద్య



మట్టి గణపతులను తయారు చేస్తున్న విద్యార్థులు

రాజమహేంద్రవరం రూరల్: ప్రతి ఒక్కరూ సంస్కృతీ సంప్రదాయాలను గౌరవిస్తూ వినాయక చవితి వేడుకలు నిర్వహించుకోవాలని జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి (డీఈఓ) ఎస్.అబ్రహం పిలుపునిచ్చారు. 'సాక్షి' మీడియా గ్రూపు, ఏపీ కాలుష్య నియంత్రణ మండలి సంయుక్త ఆధ్వర్యాన రాజమహేంద్రవరం ఆల్ బ్యాంక్ కాలనీలోని డాఫ్నీ ఏషియాటిక్ స్కూల్లో (షిర్డీసాయి విద్యా నికేతన్ క్యాంపస్) 'చిన్నారుల చేతుల్లో మట్టి గణేశుడు' శిక్షణ శిబిరం శుక్రవారం జరిగింది. దీనికి జిల్లా స్పాన్సరర్‌గా షిర్డీసాయి విద్యాసంస్థలు వ్యవహరించాయి. ఈ కార్యక్రమానికి వివిధ స్కూళ్లకు చెందిన ఐదేళ్ల నుంచి 16 ఏళ్ల లోపు చిన్నారులు 500 మంది హాజరయ్యారు.

జ్యోతి ప్రకాశనంతో..

షిర్డీసాయి విద్యాసంస్థల డైరెక్టర్ టి.శ్రీవిద్య జ్యోతి వెలిగించి, ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న డీఈఓ అబ్రహం మాట్లాడుతూ, పర్యావరణ పరిరక్షణకు మట్టి వినాయక విగ్రహాలను వినియోగించాలంటూ ప్రభుత్వం, స్వచ్ఛంద సంస్థలు అవగాహన కల్పిస్తున్నాయని అన్నారు. విద్యార్థులు ఇంటికి వెళ్లి తమ తల్లిదండ్రులకు కూడా ఈ విషయం తెలియజేయాలని సూచించారు. ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్ విగ్రహాల వినియోగంతో అనేక అనర్థాలు జరుగుతాయన్నారు. షిర్డీసాయి విద్యాసంస్థల చైర్మన్ తంబాబత్తుల శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ ఎకో ఫ్రెండ్లీ గణేష్ కార్యక్రమంలో తమను భాగస్వాముల్ని చేయడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఏపీ కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అసిస్టెంట్ ఇంజినీర్ బి.కరుణశ్రీ మాట్లాడుతూ, వినాయక చవితిని కాలుష్య రహితంగా చేసుకోవాలని అన్నారు.

విజేతలు వీరే..

ఈ పోటీలకు డాఫ్నీ ఏషియాటిక్ స్కూల్ (షిర్డీసాయి విద్యానికేతన్), ట్రిప్స్ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్, ప్రతిభ ఎడ్యుకేర్, ప్రకాష్ విద్యాసంస్థలు, ఎస్‌కేవీటీ ఇంగ్లిషు మీడియం స్కూల్, హుకుంపేట జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల, బొమ్మూరు జీపీఆర్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలల నుంచి విద్యార్థులు హాజరయ్యారు. ప్రథమ బహుమతిని జి.రామకృష్ణ (డాఫ్నీ ఏషియాటిక్ స్కూల్), ద్వితీయ బహుమతిని కె.మహిత్ (ట్రిప్స్ స్కూల్), తృతీయ బహుమతిని ఎం.వినయ్ (ప్రతిభ ఎడ్యుకేర్), కన్సోలేషన్ బహుమతులను ఎస్.మహాలక్ష్మి, యు.గీతాశ్రీ (ఎస్‌కేవీటీ స్కూల్), కె.సెల్విక్, ఎస్.జూహిత (ప్రకాష్), కె.పల్లవి, పీఎస్ఎస్ రక్షిత (ట్రిప్స్ స్కూల్), ఆర్.మహీధర్ (ప్రతిభ ఎడ్యుకేర్), ఇ.గణేష్ సాయిరామ్, కె.మోహన్ (హుకుంపేట హైస్కూలు), పి.జశ్వంత్, ఎన్.శ్రీధరణి (బొమ్మూరు జీపీఆర్ హైస్కూల్), ఐ.జశ్వంత్, కె.హర్షిత (డాఫ్నీ ఏషియాటిక్ స్కూల్), పి.తేజ (మాస్టర్ మైండ్స్, కడియం) గెలుచుకున్నారు. వారికి ముఖ్య అతిథులు బహుమతులు ప్రదానం చేశారు. న్యాయ నిర్ణేతలుగా క్రాఫ్ట్ టీచర్లు పి.లీలావతి, దంగేటి దుర్గశ్రీ, ఎస్‌జీటీ ఏఎల్ నరసింహారావు వ్యవహరించారు. కార్యక్రమంలో 'సాక్షి' రీజినల్ మేనేజర్ ఎస్.రమేష్‌రెడ్డి, స్టాఫ్ రిపోర్టర్ షేక్ ఫయాజ్, మార్కెటింగ్ అసిస్టెంట్ మేనేజర్ కె.ఉమాశంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



'చిన్నారుల చేతిలో మట్టి గణేశుడు' శిక్షణ శిబిరంలో విజేతలతో జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి ఎస్.అబ్రహం, శ్రీ షిర్డిసాయి విద్యా సంస్థల చైర్మన్ తంబాబత్తుల శ్రీధర్, ఏపీ కాలుష్య నియంత్రణ మండలి ఏఈ కరుణశ్రీ, సాక్షి రీజినల్ మేనేజర్ రమేష్‌రెడ్డి తదితరులు

సృజనాత్మకత



'సాక్షి' మీడియా గ్రూప్, ఏపీ కాలుష్య నియంత్రణ మండలి సంయుక్తంగా చేపట్టిన చిన్నారుల చేతిలో మట్టి గణేశుడు కార్యక్రమం పర్యావరణ పరిరక్షణకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. మట్టితో వినాయక ప్రతిమ తయారు చేయించడం ద్వారా పిల్లల్లో సృజనాత్మకత, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. ప్రతి ఒక్కరూ ఎకో ఫ్రెండ్లీ గణపతిని పూజించేలా చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమం చిన్నారులను ఆలోచింపజేస్తుంది. అందరూ మట్టి వినాయక విగ్రహాలనే పూజించాలి.

– తంబాబత్తుల శ్రీధర్, చైర్మన్, షిర్డీసాయి విద్యాసంస్థలు, రాజమహేంద్రవరం

పర్యావరణ పరిరక్షణ



పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం ప్రతి ఒక్కరూ మట్టి గణపతులనే పూజించాలి. మన సంప్రదాయం కూడా అదే. ఇటీవల రసాయన రంగుల విగ్రహాల వాడకం ఎక్కువైంది. వీటిని నిమజ్జనం చేసిన తర్వాత ఆ రంగుల వల్ల జలచరాలకు హాని కలుగుతోంది. ఇది పర్యావరణానికి పెనుముప్పు. దీనిని మనందరం అరికట్టాలి. తేలికపాటి రంగులు వినియోగించి చేసిన మట్టి విగ్రహాలను మాత్రమే చవితి పందిళ్లల్లో పెట్టాలి.

– బి.కరుణశ్రీ, అసిస్టెంట్ ఇంజినీర్, ఏపీ కాలుష్య నియంత్రణ మండలి, కాకినాడ

ఆనందంగా ఉంది

చదువుతో పాటు క్రాఫ్ట్స్ తయారీకి పాఠశాల యాజమాన్యంతో పాటు తల్లిదండ్రులు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. ఆ దిశగా మమ్మల్ని ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ప్రతి ఏడాదీ మట్టి గణపతుల తయారీలో పాల్గొంటున్నాను. ఈసారి ప్రథమ బహుమతి రావడం ఆనందంగా ఉంది.

– జి.రామకృష్ణ, డాఫ్నీ ఏషియాటిక్ స్కూల్, రాజమహేంద్రవరం

క్లుప్తంగా

ఎన్‌ఎంఎంఎస్ పరీక్ష ఫీజు గడువు పెంపు

రాయవరం: ప్రస్తుత విద్యా సంవత్సరంలో జరగనున్న నేషనల్ మీన్స్ కమ్ మెరిట్ స్కాలర్‌షిప్ (ఎన్‌ఎంఎంఎస్) అర్హత పరీక్ష ఫీజు చెల్లింపునకు గడువును పెంచారు. ఈ గడువు శుక్రవారంతో ముగియగా, అక్టోబరు 25వ తేదీ వరకూ పెంచారు. ఈ మేరకు ప్రభుత్వ పరీక్షల కార్యాలయం సంచాలకుడు డి.దేవానందరెడ్డి నుంచి ఉత్తర్వులు వచ్చాయి. డిసెంబర్ 3న ఆయా రెవెన్యూ డివిజన్ కేంద్రాల్లో పరీక్ష నిర్వహిస్తారు.

రౌడీషీటర్ హత్య కేసులో మరో ఆరుగురి అరెస్టు

అమలాపురం టౌన్: ఈదరపల్లిలో రౌడీషీటర్ పోలిశెట్టి రామకృష్ణ కిషోర్ హత్య కేసులో పోలీసులు శుక్రవారం మరో ఆరుగురిని అరెస్టు చేశారు. వీరిని కోర్టులో హాజరుపరిచామని అమలాపురం డీఎస్పీ ఎం.అంబికా ప్రసాద్ తెలిపారు. ఆయన కథనం ప్రకారం.. ఈ నెల ఒకటో తేదీన ఈదరపల్లిలో రౌడీషీటర్ కిషోర్‌ను ప్రత్యర్థులు హత్య చేయడంతో పాటు అతడి స్నేహితుడు అడపా సాయి లక్ష్మణ్‌పై హత్యాయత్నం చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పటికే ఈ కేసులో ఐదుగురు నిందితులను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. తాజాగా ఈదరపల్లికి చెందిన కుంపట్ల దేవేంద్ర సత్యమూర్తి, పి.గన్నవరం మండలం ముంజవరానికి చెందిన అడబాల నాయుడు, అమలాపురం కల్వకొలను వీధికి చెందిన వంగా రాజారామ్, గంధం వీర వెంకట దుర్గా ప్రసాద్, సావరానికి చెందిన దాసరి వెంకట చంద్ర పవన్, అంబాజీపేట మండలం మాచవరానికి చెందిన కంకిపాటి దయానందలను అరెస్టు చేశారు. వీరి నుంచి ఒక మోటార్ సైకిల్, 5 సెల్ ఫోన్లు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నిందితులకు అమలాపురం మెజిస్ట్రేట్ కోర్టు రిమాండ్ విధించగా రాజమహేంద్రవరం సెంట్రల్ జైలుకు తరలించారు. ఇప్పటి వరకూ ఈ కేసులో మొత్తం 11 మందిని అరెస్టు చేసినట్లయ్యింది. ఈ కేసులో మరికొంత మంది నిందితులను అరెస్టు చేయాల్సి ఉందని డీఎస్పీ అంబికా ప్రసాద్ చెప్పారు. వారి కోసం ప్రత్యేక పోలీసు బృందాలు గాలిస్తున్నాయని తెలిపారు. ఆయన ఆధ్వర్యాన పట్టణ సీఐ డి.దుర్గా శేఖర రెడ్డి బృందం ఈ కేసు దర్యాప్తు చేస్తోంది.

ప్రజారోగ్యానికి సీఎం పెద్దపీట

- రాష్ట్ర హోం మంత్రి తానేటి వనిత
- వర్చువల్ విధానంలో రాజమహేంద్రవరం ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలను ప్రారంభించిన జగన్
- పాల్గొన్న ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు



రాజమహేంద్రవరం మెడికల్ కాలేజ్ ప్రారంభోత్సవంలో వర్చువల్‌గా పాల్గొన్న మంత్రి తానేటి వనిత, ఎంపీ మార్గాని భరత్‌రామ్, కలెక్టర్ మాధవీలత, ఎమ్మెల్యేలు జక్కంపూడి రాజా, తలారి వెంకటరావు తదితరులు

ఆల్కాట్‌తోట (రాజమహేంద్రవరం రూరల్): ప్రజారోగ్యానికి పెద్దపీట వేస్తున్న ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్‌రెడ్డి దాదాపు రూ.8,480 కోట్లతో 17 నూతన ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలలకు శ్రీకారం చుట్టారని రాష్ట్ర హోం మంత్రి తానేటి వనిత అన్నారు. విజయనగరంలో నూతన వైద్య కళాశాలను శుక్రవారం ప్రారంభించిన ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి.. అనంతరం వర్చువల్ విధానంలో రాజమహేంద్రవరం, ఏలూరు, మచిలీపట్నం, నంద్యాల వైద్య కళాశాలలను కూడా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజమహేంద్రవరం ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల నుంచి మంత్రి వనిత, ఇతర ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు వర్చువల్‌గా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి వనిత మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర చరిత్రలో ఎన్నడూ లేని విధంగా ఏకకాలంలో ఐదు వైద్య కళాశాలలను ప్రారంభించడం చరిత్రలో నిలిచిపోతుందని అన్నారు. వచ్చే విద్యా సంవత్సరం మరో ఐదు, ఆ తర్వాత ఏడాది మిగిలిన ఏడు ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలలను సీఎం జగన్ ప్రారంభించనున్నారని తెలిపారు. ప్రతి వైద్య కళాశాలను రూ.500 కోట్లతో చేపట్టనున్నారన్నారు. 8.5 లక్షల చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో టీచింగ్ హాస్పిటల్, 2.5 లక్షల చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో మెడికల్ కాలేజీ, 2 లక్షల చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో హాస్టళ్లు, సిబ్బంది వసతి, క్రీడా ప్రాంగణాలతో పాటు అత్యాధునిక సాంకేతికతతో లేబొరేటరీలు, డిజిటల్ లైబ్రరీ, సీసీ టీవీల ఏర్పాటు ద్వారా ఆధునిక హంగులు కల్పిస్తున్నారని వనిత వివరించారు.

కలెక్టర్ కె.మాధవీలత మాట్లాడుతూ, స్వాతంత్ర్యం వచ్చినప్పటి నుంచీ మన రాష్ట్రంలో 11 ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలలు మాత్రమే ఏర్పాటు కాగా, ఈ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన ఈ నాలుగేళ్లలో మరో 17 ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీల ఏర్పాటుకు శ్రీకారం చుట్టిందని చెప్పారు. జిల్లాలో మల్టీ/సూపర్ స్పెషాలిటీ అధునాతన వైద్య సేవలను ఉచితంగా అందుబాటులోకి తీసుకువస్తున్నామన్నారు. ఆ దిశలో ప్రభుత్వాసుపత్రిని 500 పడకలతో అభివృద్ధి చేస్తున్నామని చెప్పారు. రాజమహేంద్రవరాన్ని విద్యా హబ్‌గా తీర్చిదిద్దడంలో భాగంగా ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల ఏర్పాటు చేసినందుకు జిల్లా ప్రజల తరఫున కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్రజారోగ్యమే లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ఫ్యామిలీ డాక్టర్, జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష వంటి వాటి ద్వారా వైద్యాధికారులు ప్రజల వద్దకే వెళ్లి వారి ఆరోగ్య స్థితిగతులు తెలుసుకుంటున్నారని అన్నారు.

రాజమహేంద్రవరం ఎంపీ మార్గాని భరత్‌రామ్ మాట్లాడుతూ, ప్రతి పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గంలో ఒక ప్రభుత్వ మెడికల్ కాలేజీ ఉండేలా వేగంగా ముందుకు అడుగులు వేయడంపై హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

రానున్న రోజుల్లో ఈ ఆసుపత్రి అభివృద్ధికి తన వంతు కృషి చేస్తానని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యేలు జక్కంపూడి రాజా, తలారి వెంకట్రావు, డీసీసీబీ చైర్మన్ ఆకుల వీర్రాజు, ఏపీ గ్రీనింగ్ అండ్ బ్యూటిఫికేషన్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ చందన నాగేశ్వర్, వైద్య కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ బి.సౌభాగ్య లక్ష్మి, వైఎస్సార్ సీపీ సిటీ కో ఆర్డినేటర్ డాక్టర్ గూడూరి శ్రీనివాస్, రాజమహేంద్రవరం నగరాభివృద్ధి సంస్థ(రుడా) మాజీ చైర్‌పర్సన్ మేడపాటి షర్మిలారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జేసీఎస్ కో ఆర్డినేటర్ల నియామకం



సీహెచ్ శ్రీనివాసరాజు



పాటి శివకుమార్



కారుమంచి రమేష్



కొల్లాటి ఇజ్రాయిల్



డాక్టర్ ఒమ్మి రఘురామ్



బత్తుల నాగసాయిరామ్

కాకినాడ: తూర్పు గోదావరి, కాకినాడ, డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లాలకు వైఎస్సార్ సీపీ జేసీఎస్ కో ఆర్డినేటర్లను నియమించారు. పార్టీ అధినేత, ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఆమోదంతో వీరి నియామకాలను పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయం శుక్రవారం ప్రకటించింది. కోనసీమ జిల్లాకు సీహెచ్ శ్రీనివాసరాజు, పాటి శివకుమార్; తూర్పు గోదావరి జిల్లాకు కారుమంచి రమేష్, కొల్లాటి ఇజ్రాయిల్; కాకినాడ జిల్లాకు డాక్టర్ ఒమ్మి రఘురామ్, బత్తుల నాగసాయిరామ్ నియమితులయ్యారు.

చంద్రబాబు స్కాముల్లో పవన్ పాత్ర



విలేకరులతో మాట్లాడుతున్న ఎంపీ భరత్ రామ్

రాజమహేంద్రవరం రూరల్: చంద్రబాబు స్కాముల్లో పవన్ కల్యాణ్ పాత్ర పైనా ప్రజలకు పలు అనుమానాలు ఉన్నాయని వైఎస్సార్ సీపీ పార్లమెంటరీ చీఫ్ విప్, ఎంపీ మార్గాని భరత్‌రామ్ అన్నారు. పవన్ మాటలు వింటుంటే ఆ విషయం నిజమనిపిస్తోందని చెప్పారు. రాజమహేంద్రవరంలో శుక్రవారం ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడారు. టీడీపీ, జనసేన దొందూదొందేనని, వారి మధ్య అండర్‌స్టాండింగ్ ఉందనే విషయాన్ని తాము మొదట నుంచీ చెబుతూనే ఉన్నామని గుర్తు చేశారు. ఆర్థిక నేరాల కారణంగా చంద్రబాబు సెంట్రల్ జైలులో ఉండటంతో పవన్ ఆవేశంతో చెప్పినట్లు నటిస్తున్నా.. సమయం వచ్చింది కాబట్టి ముసుగు తీశారని అన్నారు. బీజేపీతో సయోధ్య కుదర్చాలని పవన్‌కు చంద్రబాబు టాస్క్ ఇచ్చారని చెప్పారు. అలాగే టీడీపీ ఎంపీలు నలుగురికి కూడా టాస్క్ ఇచ్చినా ఫెయిల్ కావడంతో, పొత్తు డ్రామా ప్రారంభించారని అన్నారు. చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్ రాజకీయ డ్రామాలు బీజేపీ అగ్రనేతలకు తెలియనివి కావని చెప్పారు. గతంలో లోకేష్ విపరీతమైన అవినీతి చేస్తున్నారంటూ ఇదే పవన్ విమర్శలు చేయలేదా అని ప్రశ్నించారు. లోకేష్‌పై నమ్మకం లేకనే ముసుగు తీయాల్సిందిగా దత్తపుత్రుడికి చంద్రబాబు చెప్పారని, అందువల్లనే పవన్ కల్యాణ్ పొత్తు ప్రస్తావన తీసుకువచ్చారని ఎంపీ భరత్‌రామ్ అన్నారు.

హత్య కేసులో జీవిత ఖైదు

పెద్దాపురం: ప్రత్తిపాడు మండలం ధర్మవరం శివారులో పోలవరం కాలువ వద్ద 2021లో జరిగిన హత్య కేసులో ముద్దాయి మడివి వీరభద్రానికి పెద్దాపురం ఏడో జిల్లా జడ్జి అనిత జీవిత ఖైదు, రూ.వెయ్యి జరిమానా విధిస్తూ శుక్రవారం తీర్పు చెప్పారు. వేరే వ్యక్తితో సహ జీవనం చేస్తోందన్న అనుమానంతో తన భార్య ఆదిలక్ష్మిని వీరభద్రం హత్య చేశాడు. దీనిపై అప్పటి ఎస్సై కె.సుధాకర్ కేసు నమోదు చేయగా సీఐ కిషోర్‌బాబు దర్యాప్తు చేశారు. నేరం రుజువు కావడంతో వీరభద్రానికి పైవిధంగా శిక్ష విధిస్తూ న్యాయమూర్తి తీర్పు ఇచ్చారు. అడిషనల్ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ పేరింశెట్టి మృత్యుంజయరావు ప్రాసిక్యూషన్ నిర్వహించారు.

లూథ్రాపై క్రిమినల్ కేసు అవాస్తవం

రాజమహేంద్రవరం రూరల్: సుప్రీంకోర్టు న్యాయవాది సిద్ధార్థ లూథ్రాపై రాజమహేంద్రవరం పోలీస్ స్టేషన్‌లో క్రిమినల్ కేసు నమోదైనట్టు ఓ పత్రికలో వచ్చిన వార్త పూర్తిగా అవాస్తవమని జిల్లా ఎస్పీ పి.జగదీష్ శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో స్పష్టం చేశారు. లూథ్రాపై ఎలాంటి కేసూ నమోదు చేయలేదన్నారు. ఇలాంటి తప్పుడు వార్తలు ప్రచురించడం సరికాదని, పూర్తి వాస్తవాలు తెలుసుకున్న తర్వాతే ప్రచురించాలని హితవు పలికారు. అవాస్తవాలతో ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించవద్దన్నారు. తప్పుడు వార్తలు ప్రచురించినా, సోషల్ మీడియాలో వ్యాప్తి చేసినా చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్పీ హెచ్చరించారు.

ఆత్రేయపురం పూతరేకులకు భౌగోళిక గుర్తింపు

- విశాఖపట్నంలో జీఐ సర్టిఫికెట్ ప్రదానం
- ఫలించిన ఈ ప్రాంత వాసుల కృషి



జీఐ ట్యాగ్ సర్టిఫికెట్ ప్రదానం చేస్తున్న దృశ్యం

ఆత్రేయపురం: భౌగోళిక గుర్తింపుతో (జియోగ్రాఫికల్ ఐడెంటిటీ – జీఐ) ఆత్రేయపురం పూతరేకుల కీర్తి జాతీయ స్థాయికి చేరింది. తరతరాల వారసత్వ సంపదగా వస్తున్న పూతరేకుల తయారీలో ఈ ఊరికే పూర్తి స్థాయి గుర్తింపు, హక్కులు ఉన్నాయని తేలింది. విశాఖపట్నం దామోదరం సంజీవయ్య జాతీయ న్యాయ విశ్వ విద్యాలయం ప్రాంగణంలో ఆత్రేయపురం పూతరేకులకు జీఐ ట్యాగ్ సర్టిఫికెట్‌ను శుక్రవారం ప్రదానం చేశారు. ఇంటలెక్చువల్ ప్రాపర్టీ రైట్స్ (ఐపీఆర్) ఏపీ, తమిళనాడు అధ్యక్షులు సుధ, సంజయ్ గాంధీల నుంచి సర్ ఆర్థర్ కాటన్ ఆత్రేయపురం పూతరేకుల తయారీదార్ల సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షుడు ముదునూరి రామరాజు, సభ్యులు ఈ సర్టిఫికెట్లు అందుకున్నారు. అనంతరం వారికి సంఘ సభ్యులు వాడపల్లి శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి చిత్రపటాన్ని అందించి, ఆలయ చరిత్రను వివరించారు.

ఆత్రేయపురం పూతరేకులు లోగో

ఏడాదిన్నరగా కృషి

ఆత్రేయపురం పేద మహిళలు నాలుగు దశాబ్దాలుగా చూపుతున్న నైపుణ్యం, పడుతున్న కష్టానికి ఎట్టకేలకు ఓ గుర్తింపు దక్కింది. ఇక్కడి పూతరేకుల తయారీకి భౌగోళిక గుర్తింపును సాధించే కృషిలో సంఘం అధ్యక్షుడు రామరాజు, ఉపాధ్యక్షుడు చిలువూరి రామకృష్ణంరాజు, ప్రధాన కార్యదర్శి పీఎస్ రాజు, కోశాధికారి గాదిరాజు ప్రసాదరాజు తదితరులు పాలు పంచుకున్నారు. వీరి ప్రయత్నాలకు దామోదరం సంజీవయ్య న్యాయ విశ్వవిద్యాలయం విద్యార్థులు తోడయ్యారు. ఆత్రేయపురం వచ్చి పూతరేకులకు, ఈ గ్రామానికి ఏర్పడిన విడదీయరాని అనుబంధానికి సంబంధించి వివిధ ఆధారాలు సేకరించారు. ఉపాధిగా మారి ఎగుమతుల స్థాయికి చేరిన ఈ ఆహార ఉత్పత్తిపై డాక్యుమెంట్లు తయారు చేశారు. 2021 డిసెంబర్ 13న చెన్నైలోని జియో ఐడెంటిటీ కార్యాలయానికి అధికారికంగా దరఖాస్తు సమర్పించారు. దీనిపై ఆధారాలతో హాజరు కావాలని కొద్ది నెలల అనంతరం చెన్నై కార్యాలయం నుంచి ఇక్కడి వారికి ఆహ్వానం అందింది. ఆత్రేయపురం నుంచి ఏడుగురు సభ్యులు జీఐ కార్యాలయానికి వెళ్లారు. వివిధ రంగాలకు చెందిన తొమ్మిది మంది నిపుణులు వీరిని లోతుగా ప్రశ్నించారు. సమాధానాలు రాబట్టారు. ఈ ప్రక్రియలో ఆన్‌లైన్ ద్వారా పాల్గొన్న ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ కార్యదర్శిగా పని చేసిన గోనెల రాజేంద్రప్రసాద్ జీఐ అధికారుల ప్రశ్నలకు తగిన సమాధానాలు ఇచ్చారు. దీనిపై వారు సంతృప్తి చెందారు. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 13న జీఐ జర్నల్‌లో ఆత్రేయపురం పూతరేకుల గురించి ప్రచురించింది. దీనిపై అభ్యంతరాలుంటే 120 రోజుల్లో తెలియజేయాలని సూచించింది. ఈ గడువు జూన్ 13 అర్ధరాత్రితో ముగిసింది. ఎలాంటి అభ్యంతరాలూ వ్యక్తం కాలేదు. దీంతో ఆత్రేయపురం వాసుల కల నెరవేరింది. ఇక్కడి పూతరేకులకు భౌగోళిక గుర్తింపు లభించింది.



ఒత్తిడిని వదిలేయండి ఇలా...

ఉదయం లేచినప్పటి నుంచి ఉరుకులు పరుగులు మొదలు. చేయాల్సిన పనుల చిట్టా చాంతాడంత. దీంతో హడావుడి, ఆందోళన. ఫలితం ఒత్తిడి. అందుకనే ఈ రోజుల్లో ఎక్కువ శాతం మంది ప్రజలు ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఆందోళనతో చిత్తవుతున్నారు. వీటి వల్ల వచ్చే శారీరక సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. మరి ఈ ఒత్తిడిని తగ్గించుకుంటే చాలా అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయట పడొచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకు ఇంట్లో మనంతట మనం పాటించగల చిన్న చిట్కాలను చెబుతున్నారు. అవేంటో చూద్దామా..?

గోరు వెచ్చని లేదా చల్లని నీటితో స్నానం చేయడం చాలా మంచిది. శరీరంలో ఎక్కడైనా నొప్పులుగా అనిపిస్తే చిన్నగా మసాజ్ చేసుకోవడం, కండరాలన్నీ సాగేలా ఒళ్లు విరుచుకోవడం లాంటి పనుల వల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. బాత్‌రూమ్‌లో కూనిరాగాలు తీయడం లేదా ఏదైనా లైట్ మ్యూజిక్‌ని పెట్టుకుని, గోరువెచ్చని నీటితో శరీరం, మనస్సు తేలిక పడేంతవరకు టబ్ బాత్ చేయాలి. అందుకు మంచి సువాసన ఉన్నసహజమైన సబ్బును ఉపయోగించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఒత్తిడి నుంచి కాస్త ఉపశమనం లభిస్తుంది.

నృత్యం...

నృత్యం చేయడం అనేది ఒత్తిడి నివారిణిలా పని చేస్తుందని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మంచి సంగీతాన్ని పెట్టుకుని దానికి తగినట్లుగా డ్యాన్స్ చేయవచ్చు. ఎవరైనా ఉన్నప్పుడు చేయడం మొహమాటం అయితే ఎవరూ లేనప్పుడు ఆ పని చేయండి. దీనివల్ల మనసుకు ఆనందం కలుగుతుంది. ఒత్తిడి హార్మోన్ల స్థాయి తగ్గుతుంది.

ఇష్టమైన వారితో ప్రేమగా...

ఎక్కువ ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు ఇష్టమైన వారితో ప్రేమగా... సంతోషంగా గడిపేందుకు ప్రయత్నించండి. అందువల్ల శరీరంలో డోపమైన్ లాంటి హ్యాపీ హార్మోన్‌లు విడుదలవుతాయి. దీంతో మీరు ఒత్తిడి నుంచి బయటపడే అవకాశం ఉంటుంది.



ధ్యానం...

ఒత్తిడి నుంచి బయట పడటానికి ధ్యానం అద్భుతమైన మార్గం అని చాలా అధ్యయనాల్లో తేలింది. శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టి కేవలం రెండు నిమిషాలు కళ్లు మూసుకున్నా సరే అది మీ శరీరంలో స్ట్రెస్ హార్మోన్ సార్టిసాల్ స్థాయుల్ని తగ్గిస్తుంది.

బబుల్ ర్యాప్‌లను పగలగొట్టడం...

బబుల్ ర్యాప్ కవర్లను చూడగానే అంతా వాటిని పగలగొట్టాలని ఉవ్విళ్లూరతారు. అందుకు కారణాలు లేకపోలేదు. అలా వాటిని పేల్చడం వల్ల మనలో ఓ రకమైన ఆనందం కలుగుతుంది. ఒత్తిడి దూరమవుతుంది. అందువల్లనే మనం వాటిని పేల్చేందుకు ఇష్ట పడుతుంటాం.

మంచి పుస్తకాలు చదవడం...

మంచి పుస్తకాలు, పేపర్లు చదవడం ద్వారా కూడా ఒత్తిడి నుంచి బయటపడవచ్చు. ఒత్తిడిగా అనిపించినప్పుడు మీకు నచ్చిన పుస్తకం తీసి చదవండి. వెంటనే తగ్గుముఖం పడుతుంది ఆ ఒత్తిడి. అలాగే రోజూ దినపత్రికలను చదవడం కూడా ఒత్తిడి నివారణలో ఒక భాగం. దినపత్రికలు చదవడమనగానే నేరవార్తలు, హత్యావార్తలు కాదు. మనసుకు కాస్తంత ఆహ్లాదం కలిగించే వార్తలు చదవడం మేలు.

ఆలయ సందర్శనం...

మీ మతాన్ని అనుసరించి మీరు ప్రార్థనామందిరాలను సందర్శించడం మంచిది. రోజూ కాసేపు పూజామందిరంలో గడపడం వల్ల మనసుకు ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. అలాగని దేనినీ అతిగా చేయరాదు. గంటలు గంటలు పూజలు చేస్తూ గడపడం కూడా మంచిది కాదు. క్రమం తప్పకుండా ఆలయానికి లేదా మసీద్‌కు లేదా చర్చికి వెళ్లడం వల్ల ఒత్తిడి దూరం అవుతుంది.

మీరు ఒత్తిడిలో ఉన్నారు అనుకున్నప్పుడువీటిలో మీకు వీలైనవాటిని పాటించి చూడండి.

అన్నింటికన్నా ముఖ్యం ఒత్తిడి వచ్చాక బాధ పడేకంటే ఒత్తిడికి గురికాకుండా చూసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. అదేవిధంగా ఒత్తిడి ఎందువల్ల వస్తుందో తెలుసుకుంటే నివారించుకోవడం సులభం కాబట్టి, ముందుగా మీ పనులను ప్రశాంతగా పూర్తి చేయడం ఆరంభించండి.

ఆహారానికి సుగంధం ఆరోగ్యానికి అందలం



ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవడానికి ఆహారంలో కొన్ని సుగంధ ద్రవ్యాలను చేర్చుకుంటే మేలు. అవేంటో, ఎలా పనిచేస్తాయో తెలుసుకుందాం... జీర్ణశక్తి బాగుంటే ఆరోగ్యం బాగున్నట్లే. మనం తీసుకునే ఆహారం మీదనే అది జీర్ణమవడం ఆధారపడి ఉంటుంది. మన వంటిళ్లలో సహజంగానే జీర్ణశక్తిని పెంచే సుగంధ ద్రవ్యాలు బోలెడుంటాయి. అలాంటి వాటిలో తేలికగా అందుబాటులో ఉండే పదార్థాలే ఎక్కువ. వాటిని వాడటం ద్వారా జీర్ణశక్తి ఎలా మెరుగవుతుందో చూద్దాం...



అల్లం...

దీర్ఘకాలిక అజీర్తి సమస్యలు ఉన్న వాళ్లకి అల్లం మంచి మందు. ఇది కడుపు నొప్పి రాకుండా చేస్తుంది. అల్లం టీ తాగడం, వండుకునే ఆహార పదార్థాల్లో కొంచెం అల్లాన్ని చేర్చడం ద్వారా ఆహారం తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది. కడుపు ఖాళీ అవడానికీ ఇది సహకరిస్తుంది.



ధనియాలు...

కడుపు ఉబ్బరంగా, వికారంగా ఉన్నప్పుడు కాసిని ధనియాలు నీటిలో వేసి మరిగించి తాగడం వల్ల ఉపశమనం కలుగుతుంది. ధనియాల్లో ఉండే కొన్ని లక్షణాల వల్ల గ్యాస్ సమస్యలు దూరం అవుతాయి.



యాలకులు...

కడుపులో మంట, నొప్పి, వికారం లాంటి వాటికి యాలకులు మంచి మందులా పని చేస్తాయి. దీంట్లో మాంగనీసు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది తిన్న ఆహారం అరిగి శక్తినిచ్చేలా చేస్తుంది. మధుమేహం నుంచి కాపాడుతుంది.



మెంతులు...

నానబెట్టిన మెంతుల్ని ఖాళీ కడుపుతో తినడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. అజీర్తి, మలబద్ధకం లాంటి వాటికి పరిష్కారం దొరుకుతుంది. పేగుల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.



సోంపు...

ఆహారం తేలిగ్గా జీర్ణం కావడానికి సోంపు చాలా మంచిది. ఇంట్లో కూడా తిన్న వెంటనే కొన్ని సోంపు గింజలు నమిలితే దీనిలో ఉండే పొటాషియం, జింక్, మాంగనీసు, ఐరన్, కాపర్ లాంటి ఖనిజాలు జీర్ణ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిజేయడంలో సహకరిస్తాయి.



జీలకర్ర...

జీలకర్రలో మెగ్నీషియం, కాల్షియం, ఐరన్, పాస్ఫరస్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇంకా విటమిన్ ఎ, సి, కె, ఇ, బీ 6 కూడా ఉంటాయి. రోజూ టీ స్పూను జీలకర్ర తీసుకోవడం వల్ల ఈ పోషకాలన్నీ శరీరానికి అందుతాయి. పేగుల్లో పేరుకుపోయిన మలినాలను తొలగించడంలో ఇది సహకరిస్తుంది. దీన్ని భోజనానికి ముందు తీసుకుంటే డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్స్‌ని ప్రేరేపిస్తుంది. జీర్ణక్రియలో సహకరిస్తుంది.

అందువల్ల ఈ సుగంధ ద్రవ్యాలను తప్పకుండా తీసుకోవాలి.

హెల్త్ టిప్స్



- ఉసిరి పచ్చడి తీసుకోవడం, తేనెలో నానపెట్టిన ఉసిరిని నిత్యం పద్ధతి ప్రకారం సేవించడం ద్వారా దృష్టిలోపం తగ్గుతుంది. ఉసిరి పొడిని నిత్యం పరకడుపున తేనెతో కలిపి సేవించడం వల్ల వత్తిడి, అలసట తగ్గుతుంది.



- ఎండు ద్రాక్షలు లేదా కిస్‌మిస్‌లు వాడడం మంచిది. వీటికి చలువ చేసే గుణం వుంది. గ్లాసుడు నీళ్లలో ఎండు ద్రాక్షలు వేసి, నానపెట్టి, ఆ నీటిని తీసుకుంటే వేడి చేయకుండా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలకు చాలా మంచిది.



- గోధుమలు, బియ్యం, పెసలు, రాగులు, సోయాగింజ లు, జొన్నలు అరకిలో వంతున కలిపి, 50 గ్రాముల నువ్వులు, 20 గ్రాముల జీలకర్ర జోడించి, దోరగా విడివిడిగా వేయించాలి. ఆపై మరపట్టించి రొట్టెలు చేసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఈ పిండితో జావ కూడా చేసుకోవచ్చు.



- నెలసరి నొప్పితో బాధపడేవారు పుదీనా ఆకులను నీళ్లలో వేసి మరిగించి, వడ కట్టి, ఆ నీటిని సేవించడం వల్ల మంచి ఫలితం వుంటుంది. పుదీనా ఆకులు, ఉప్పు కలిపి నీటిలో మరిగించి, ఆ ఆవిరి పడితే గొంతు మృదువుగా మారుతుంది.

సడెన్‌గా చెమటలా..?

చెమటలు పట్టడం అనేది చాలా సాధారణ విషయం.. ఎందుకంటే శరీర శ్రమ అతిగా చేయడం వల్ల అందరిలో చెమట పడుతూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వేసవిలో మరింత సహజం. అయితే కొందరిలో చెమట విచ్చలవిడిగా పడుతూ ఉంటుంది. దీంతోపాటు కొందరిలో అకస్మాత్తుగా చెమటలు పోస్తాయి. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారు చాలామంది దీనిని సాధారణ సమస్యగా భావించి తేలిగ్గా తీసుకుంటున్నారు. దీని వల్ల భవిష్యత్‌లో ఆరోగ్య సమస్యలని కొని తెచ్చుకున్నట్లేనని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇలా మీకు జరుగుతుంటే మాత్రం మీ ఒంటి మీద మీరు కాస్తంత శ్రద్ధ తీసుకోవాల్సిందే మరి!



అకస్మాత్తుగా చెమటలు పట్టడం అనేకరకాల అనారోగ్య సమస్యలకు ముందస్తు సూచనలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనిని గుండెజబ్బుల లక్షణాలలో ఒకటిగా వైద్యులు భావిస్తారు. తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే ముందు తరచు ఆకస్మాత్తుగా చెమటలు పడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీలో ఇలాంటి లక్షణాలు ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించడం, వారి సలహా మేరకు హెల్త్‌చెకప్ చేయించుకోవడం మంచిదని అనుభవజ్ఞుల సలహా.

అధిక చెమట ఈ వ్యాధుల లక్షణాలలో ఒకటి...

అకస్మాత్తుగా చెమటలు పట్టడం గుండెపోటు మొదటి లక్షణమని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. మహిళలకు రాత్రిపూట ఎక్కువగా చెమట పడడం వల్ల భవిష్యత్‌లో రానున్న తీవ్రసమస్యలకు సంకేతాలు. తీవ్ర దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఎక్కువగా చెమట పడుతుందని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా కొంతమందిలో మధుమేహం పెరగడం కారణంగా కూడా ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయి.

- అకస్మాత్తుగా వచ్చే చెమటలు రాకుండా ఉండాలంటే... ఆహారంలో ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించడం
- మద్యపానం అలవాటుంటే వెంటనే మానేయడం
- ఆకు కూరలు, పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు తీసుకోవడం
- గ్రీన్ టీ తీసుకోవడం
- రోజుకు కనీసం మూడు లీటర్ల నీటిని తాగడం
- డీప్ ఫ్రైలు, ఇతర నూనె పదార్థాలను తగ్గించడం
- ప్రతి రోజూ తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడం
- పద్ధతి ప్రకారం డైట్ తీసుకోవడం అవసరం.

సినిమా

మీ ఆనందమే నాకు సంతృప్తి



- విజయ్ దేవరకొండ

‘‘నేను చదువుకునే రోజుల్లో ఫ్రెండ్స్ అంతా విహార యాత్రకు వెళ్తే నేను ఇంట్లో డబ్బులు అడిగి ఇబ్బందిపెట్టడం ఇష్టం లేక అలాగే ఉండిపోయేవాడిని. ఆ విహార యాత్రలో నా స్నేహితులు ఎలా ఎంజాయ్ చేస్తున్నారో అని ఆలోచిస్తూ ఉండేవాడిని. తమ్ముడి (ఆనంద్ దేవరకొండ) ఇంజినీరింగ్ ఫీజు కోసం ఇబ్బంది పడుతున్నప్పుడు ఎవరైనా కొంత సహాయం చేస్తే బాగుండును అనిపించేది. కానీ ఎవర్నీ అడగడానికి ఇష్టం ఉండేది కాదు. అవన్నీ దాటుకుని ఈ స్థాయికి చేరుకున్నాను. ఇవాళ మీకు (అభిమానులు) హెల్ప్ చేయగలుగుతున్నాను అంటే అది నా వ్యక్తిగత ఆకాంక్ష. నేను అందించే ఈ లక్ష రూపాయలతో మీకు ఒత్తిడి తగ్గి ఆనందం కలిగితే అది నాకు సంతృప్తిగా ఉంటుంది’’ అన్నారు విజయ్ దేవరకొండ. శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో విజయ్ దేవరకొండ, సమంత జంటగా నటించిన చిత్రం ‘ఖుషి’. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ ఎర్నేని, వై. రవి శంకర్‌లు నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల 1న విడుదలైంది. ‘ఖుషి’ సినిమా హ్యాపీనెస్‌ను షేర్ చేసేందుకు ఎంపిక చేసిన 100 లక్కీ ఫ్యామిలీస్‌కు రూ. లక్ష చొప్పున చెక్స్ అందించారు విజయ్ దేవరకొండ. హైదరాబాద్‌లో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో విజయ్ దేవరకొండ మాట్లాడుతూ– ‘‘ఈ ప్రోగ్రామ్‌ను అనౌన్స్ చేసినప్పటి నుంచి మాకు ఇప్పటివరకూ 50 వేలకు పైగా దరఖాస్తులు వచ్చాయి. అయితే ఈ ఏడాది వంద మందికి మాత్రమే సహాయం చేయగలుగుతున్నాం. ప్రతి ఏడాది కొంతమందికి సహాయం చేస్తూనే ఉంటాను. నేను స్ట్రాంగ్‌గా ఉన్నంతవరకూ, సినిమాలు చేస్తున్నంతవరకూ నేను సహాయం చేస్తూనే ఉంటాను. మీరు నాపై చూపిస్తున్న ప్రేమకు థ్యాంక్స్’’ అన్నారు. ‘‘కేవలం తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచే కాకుండా తమిళనాడు, కర్ణాటక, సౌత్ స్టేట్స్ నుంచి సెలెక్ట్ చేశారు. సౌత్‌లో అన్ని ప్లేసెస్ నుంచి మా సినిమాకు మంచి స్పందన లభించింది’’ అన్నారు శివ నిర్వాణ. ‘‘వంద మందికి సహాయం చేయాలనే ప్రయత్నం మా మూవీతో విజయ్ మొదలుపెట్టినందుకు సంతోషంగా ఉంది’’ అన్నారు నవీన్, రవిశంకర్.

కోలీవుడ్ కబురు?

దివంగత నటి శ్రీదేవి చిన్న కుమార్తె ఖుషీ కపూర్‌కు కోలీవుడ్ నుంచి కబురు వెళ్లిందట. తమిళ నటుడు అథర్వ హీరోగా ఆకాష్ అనే కొత్త దర్శకుడు ఓ తమిళ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించనున్నారనే టాక్ కోలీవుడ్‌లో వినిపిస్తోంది. ఈ సినిమాలోని హీరోయిన్ పాత్రకు ఖుషీ కపూర్‌ను సంప్రదించిందట చిత్ర యూనిట్. ఖుషీకి ఈ కథ నచ్చిందని, ఆమె దాదాపు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారన్నది కోలీవుడ్ సినీ సర్కిల్స్‌లో వినిపిస్తున్న మాట. ఒకవేళ ఇదే నిజమైతే.. ఖుషీ కపూర్ నటించే తొలి తమిళ సినిమా ఇదే అవుతుంది. ఈ సంగతి ఇలా ఉంచితే.. ‘పయ్యా (‘ఆవారా’)’ సినిమాకు సీక్వెల్‌గా ‘పయ్యా 2’ రానుందని, ఇందులో ఆర్య హీరోగా నటిస్తారని, ఖుషీ కపూర్ హీరోయిన్‌గా ఎంపికయ్యారనే టాక్ గతంలో కోలీవుడ్‌లో వినిపించింది. అయితే ‘పయ్యా 2’ సీక్వెల్‌లో ఖుషీ కపూర్ నటిస్తుందనే వార్తల్లో వాస్తవం లేదని ఆమె తండ్రి, నిర్మాత బోనీ కపూర్ సోషల్ మీడియా వేదికగా వెల్లడించిన సంగతి గుర్తుండే ఉంటుంది. ఇక హిందీలో ‘ఆ ర్చీస్’ అనే వెబ్ ఫిల్మ్‌లో ఖుషీ కపూర్ నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రం నవంబర్ నుంచి స్ట్రీమింగ్ కానుందని సమాచారం.



ఖుషీ కపూర్

సప్త సాగరాలు

రక్షిత్ శెట్టి హీరోగా నటించి, నిర్మించిన కన్నడ చిత్రం ‘సప్త సాగర దాచే ఎల్లో’. హేమంత్ ఎం. రావు దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో రుక్మిణీ వసంత్ హీరోయిన్‌గా నటించారు. ఈ నెల 1న కన్నడలో విడుదలైన ఈ చిత్రం హిట్‌గా నిలిచింది. ఈ సినిమాని పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీపై టీజీ విశ్వప్రసాద్, రక్షిత్ శెట్టి కలిసి ‘సప్త సాగరాలు దాటి’ అనే పేరుతో ఈ నెల 22న తెలుగులో విడుదల చేయనున్నారు. ‘‘క్లాసిక్ లవ్ స్టోరీగా రూపొందిన చిత్రమిది. కన్నడలో సూపర్ హిట్ టాక్ తెచ్చుకున్న ఈ చిత్రం తెలుగులోనూ సక్సెస్ అవుతుందనే నమ్మకం ఉంది’’ అన్నారు టీజీ విశ్వప్రసాద్. ఈ చిత్రానికి సహనిర్మాత: వివేక్ కూచిభొట్ల.



రక్షిత్, రుక్మిణి



మృణాల్ ఠాకూర్

ప్రేమకథ విన్నారా?

కెరీర్‌లో హీరోయిన్‌గా మంచి ఫామ్‌లో ఉన్నారు మృణాళ్ ఠాకూర్. నార్త్ అండ్ సౌత్ అనే తేడాలను పక్కన పెడితే ఈ బ్యూటీ హీరోయిన్‌గా నటించిన ఐదు సినిమాలు రిలీజ్‌కు రెడీ అవుతున్నాయంటే ఆమె ఏ స్పీడ్‌తో దూసుకెళ్తున్నారో ఊహించవచ్చు. ఇదే స్పీడ్‌ను కొనసాగించాలనుకుంటూ బాలీవుడ్ కొత్త సినిమాకు సై అన్నారట మృణాళ్. శ్రీదేవి టైటిల్ రోల్ చేసిన హిందీ హిట్ ఫిల్మ్ ‘మామ్’ తీసిన దర్శకుడు రవి ఉడయార్ ఇటీవల ఓ లవ్‌స్టోరీ స్క్రిప్ట్‌ను రెడీ చేసుకున్నారట. ఆయన ఈ కథను మృణాళ్‌కు వినిపించగా, ఆమె గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారని బాలీవుడ్ సమాచారం. సిద్ధార్థ్ చతుర్వేది హీరోగా నటించనున్న ఈ సినిమా రెగ్యులర్ షూటింగ్ వచ్చే ఏడాది ప్రారంభం కానుందని బీ టౌన్ టాక్.

ఆ రోజు కీడా కోలా



బ్రహ్మానందం

‘పెళ్ళిచూపులు’, ‘ఈ నగరానికి ఏమైంది?’ చిత్రాల ఫేమ్ దర్శకుడు తరుణ్ భాస్కర్ నటించి, తెరకెక్కించిన తాజా చిత్రం ‘కీడా కోలా’. క్రైమ్ కామెడీ జానర్‌లో రూపొందిన ఈ యూత్‌ఫుల్ ఎంటర్‌టైనర్ మూవీలో బ్రహ్మానందం, రఘురామ్, రవీంద్ర విజయ్ లీడ్ రోల్స్ చేశారు. కె.వివేక్ సుధాంషు, సాయికృష్ణ గద్వాల్, శ్రీనివాస్ కౌశిక్, శ్రీపాద్ నందిరాజ్, ఉపేంద్ర వర్మ ఈ సినిమాను నిర్మించారు. కాగా ఈ సినిమా నటుడు–నిర్మాత రానా సమర్పణలో నవంబరు 3న విడుదల కానున్నట్లుగా చిత్ర యూనిట్ శుక్రవారం అధికారికంగా వెల్లడించింది. ఈ సినిమాకు సంగీతం: వివేక్ సాగర్.

భయం.. అత్యాశ.. కుట్ర



వంశీ, ఆనంద్ దేవరకొండ, ఉదయ్, అనురాగ్

ఆనంద్ దేవరకొండ హీరోగా ఉదయ్ శెట్టి దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం ‘గం..గం.. గణేశా’. కేదార్ సెలగంశెట్టి, వంశీ కారుమంచి నిర్మించిన ఈ చిత్రం టీజర్‌ని రిలీజ్ చేశారు. ఈ వేడుకలో ఆనంద్ దేవరకొండ మాట్లాడుతూ– ‘‘భయం, అత్యాశ, కుట్ర అంశాల చుట్టూ ఈ సినిమా కథనం సాగుతుంది. ‘బేబీ’ తో ఆడియన్స్ ఎంత ఎమోషనల్ అయ్యారో, ‘గం..గం..గణేశా’ చిత్రంతో అంత ఎంటర్‌టైన్ అవుతారు. ఉదయ్ కథ, విజన్‌ను నమ్మి ఈ సినిమా చేశాను’’ అన్నారు. ‘‘ఈ సినిమా విజయంపై మాకు పూర్తి నమ్మకం ఉంది’’ అన్నారు వంశీ కారుమంచి. ‘ప్రేక్షకులకు నచ్చే చిత్రం ఇది’’ అన్నారు ఈ చిత్ర సహనిర్మాత అనురాగ్ పర్వతనేని.

మిస్టర్ ఇడియట్ వస్తున్నాడు

హీరో రవితేజ తమ్ముడు రఘు కుమారుడు మాధవ్ హీరోగా నటిస్తున్న చిత్రం ‘మిస్టర్ ఇడియట్’. సిమ్రాన్ శర్మ హీరోయిన్. గౌరీ రోణంకి దర్శకత్వంలో జేజేఆర్ రవిచంద్ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. శుక్రవారం మాధవ్ బర్త్ డే. ఈ సందర్భంగా ‘మిస్టర్ ఇడియట్’లోని మాధవ్ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్‌ను దర్శక–నిర్మాత కె. రాఘవేంద్ర రావు విడుదల చేశారు. ‘‘మిస్టర్ ఇడియట్’ ని ప్రేక్షకులు ఆదరించాలి’’ అన్నారు గౌరీ రోణంకి. ‘‘నవంబరులో ఈ సినిమాను విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నాం’’ అన్నారు నిర్మాత జేజేఆర్ రవిచంద్.



మాధవ్, సిమ్రాన్ శర్మ

అందాలు చదివే కళ్లకైనా...



పంఖురి, నవదీప్

నవదీప్ హీరోగా నటించిన తాజా చిత్రం ‘లవ్ మౌళి’. అవనీంద్ర దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రంలో పంఖురి గిద్వానీ, మిర్చి హేమంత్ నటించారు. ప్రశాంత్ రెడ్డి తాటికొండ నిర్మాత. గోవింద్ వసంత సంగీతం అందించిన ఈ చిత్రంలోని ‘అందాలు చదివే కళ్లకైనా.. కందాలు తిరిగే కాళ్లకైనా.. వందేళ్ల కదిలే గుండెకైనా..’ అంటూ సాగే పాటని రిలీజ్ చేశారు. అనంత శ్రీరామ్ రాసిన ఈ పాటను అనిల్ కష్ణన్ పాడారు. ‘‘లవ్ మౌళి’ షూటింగ్ మొత్తం మేఘాలయలోని చిరపుంజీలో చిత్రీకరించాం’’ అని యూనిట్ పేర్కొంది.